



Заведующая МКДОУ ДС № 3

*Иванцова* Е.Н. Иванцова

"12" августа 20 22 г.

Десятидневное меню  
муниципального казенного дошкольного образовательного учреждения детского сада  
общеразвивающего вида № 3 п.г.т. Даровской

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность		Витамин С		№ рецептуры
				Белки		Жиры		Углеводы						
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
1 день Завтрак 8:30-9:00	Каша ассорти с маслом сливочным	130	150	3,25	3,75	3,84	4,43	16,6	19,2	113,75	131,25			№16\4
	Чай	180	200	0	0	0	0	8,19	9,1	31,5	35			№10\10
	Батон	40	40	2,68	2,68	0,28	0,28	20,1	20,1	136	136			
	Масло	10	10	0,04	0,04	7,85	7,85	0,05	0,05	73,4	73,4			
	<b>Итого за прием</b>	360	400	6,0	6,5	12,0	12,6	45,0	48,5	354,7	375,7	0	0	
2 завтрак 10:30-11:30	Сок	150	180	0,6	0,72	0	0	17,6	21,1	75	90			
	Пряник	50	100	12,9	17,8	14,2	28,4	37,1	74,2	189	378			
	<b>Итого за прием</b>	200	280	13,5	18,5	14,2	28,4	54,7	95,3	264	468			
Обед 12:00-13:00	Суп картофельный с бобовыми	150	180	3,23	3,87	3	3,6	11,9	14,3	88,5	106,2			№17\2
	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	110	130	6,28	7,48	4,96	5,92	27,6	32,9	183,33	216,62			№44\3
	Бефстроганов из отварного мяса	50	70	8,06	11,3	8	11,2	2,9	4,05	115	161			№7\8
	Компот из сухофруктов	150	180	0,37	0,45	0	0	13,7	16,5	54	64,8	0,035	0,05	№6\10
	Хлеб	40	50	2	2,5	0,4	0,5	17	21,3	81,6	102			
	Салат из квашенной капусты	40	50	0,3	0,4	2,1	2,6	0,6	0,8	23,6	29,5			№24
	<b>Итого за прием</b>	540	660	20,2	26	18,5	23,8	73,8	89,8	546,03	680,12			
	<b>Итого за день</b>	1420	1740	43,5	55,1	51,9	74,6	203	266	1403,63	1801,0			
Полдник	Винегрет	130	160	1,08	1,5	6,94	9,6	2,17	3	76,7	106,2			
	Чай	150	200	0	0	0	0	6,83	9,1	26,25	35			№10\10
	Батон	40	40	2,68	2,68	0,28	0,28	20,1	20,1	136	136			
	<b>Итого за прием</b>	320	400	3,76	4,18	7,22	9,88	29,1	32,2	238,95	277,2			
	<b>Итого за день</b>	1420	1740	43,5	55,1	51,9	74,6	203	266	1403,63	1801,0			

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность		Витамин С		№ рецептуры
				Белки		Жиры		Углеводы						
				ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад					
2 день Завтрак 8:30-9:00	Суп молочный (геркулесовый)	130	150	2,35	2,7	2,96	3,4	78,56	90,3	38,8	114			№61
	Кофейный напиток	180	200	2,7	3	2,6	2,9	12,06	13,4	80,1	89			№13\10
	Батон	30	40	2,01	2,68	0,21	0,28	15,09	20,1	102	136			
	Масло	10	10	0,03	0,03			6,02	6,02	24,8	24,8			
	<b>Итого за прием</b>	350	400	7,1	8,4	5,8	6,6	111,7	129,8	245,7	363,8	0	0	
2 завтрак 10:30-11:30	Сок	150	180	0,6	0,72	0	0	17,55	21,1	75	90			
	Пряник	50	100	12,9	17,8	14,2	28,4	37,1	74,2	189	378			
	<b>Итого за прием</b>	200	280	13,5	18,5	14,2	28,4	54,65	95,3	264	468			
Обед 12:00-13:00	Щи из свежей карусты со сметаной	150	180	1,12	1,35	1,87	2,25	4,5	5,4	39,8	47,7			№6\2
	Макаронные изделия отварные с маслом (вермишель)	110	130	4,5	5,3	2,6	3	23,9	28,1	156,2	184,6			№161
	Гёфтели из мяса говядины	50	70	7,2	10	6,1	8,5	4,7	6,6	101,9	142,6			№20\8
	Соус крачный основной	20	20	0,5	0,5	0,6	0,6	1,5	1,5	13	13			№180
	Компот из сухофруктов (изюм)	150	180	0,2	0,2	0,08	0,09	12,5	15	48,8	58,5	0,035	0,05	№15\10
	Хлеб ржаной	40	50	0,3	0,4	2,1	2,6	0,6	0,8	23,6	29,5			
	<b>Итого за прием</b>	520	630	13,8	17,8	13,4	17	47,7	57,4	383,3	475,9			
	<b>Итого за день</b>	1380	1680	62,7	78,0	50,4	72	273,27	354	1431,5	1954			
Полдник	Запеканка творожная	130	150	21,8	25,2	13,1	15,2	21,1	24,3	292,5	337,5			№10\5
	Йогурт	150	180	4,5	5,4	3,8	4,5	23	27,5	144	172,8			
	Батон	30	40	2,01	2,68	0,21	0,28	15,09	20,1	102	136			
	<b>Итого за прием</b>	310	370	28,3	33,3	17,1	20	59,19	71,9	538,5	646,3			
	<b>Итого за день</b>	1380	1680	62,7	78,0	50,4	72	273,27	354	1431,5	1954			

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность		Витамин С		№ рецептуры
				Белки		Жиры		Углеводы						
				ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад					
3 день Завтрак 8:30-9:00	Каше гречневая молочная со сливочным маслом	130	150	4,68	5,4	4,29	4,95	19	22	133,9	154,4			№2\4
	Какао с молоком	180	200	4,1	4,6	4,1	4,6	24,3	27	144	160			№214
	Батон	30	40	2,01	2,68	0,21	0,28	15,1	20,1	102	136			
	Сыр	20	20	4,29	4,24	5,38	5,38	0,4	0,4	69	69			
	<b>Итого за прием</b>	360	410	15,0	16,9	14,0	15,2	58,8	69,5	448,9	519,4	0	0	
2 завтрак 10:30-11:30	Сок	150	180	0,6	0,72	0	0	17,6	21,1	75	90			
	Пряник	50	75	8,9	13,4	6,2	9,3	37,1	55,7	189	283,5			
	<b>Итого за прием</b>	200	255	9,5	14,1	6,2	9,3	54,7	76,8	264	373,5			
Обед 12:00-13:00	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	150	180	1,8	2,2	1,5	1,8	12,6	15,1	72,9	87,5			№54
	Картофельное пюре	110	130	2,29	2,7	4,93	5,8	17	20	123,2	145,6			№163
	Оладьи из печени	50	70	9	12,6	5,4	9,96	3,4	4,76	96	134,4			№34\8
	Кисель из варенья	150	180	0	0	0	0	28,8	34,5	111	133	0,035	0,05	№205
	Хлеб ржаной	40	50	2	2,5	0,4	0,5	17	21,3	81,6	102			
	<b>Итого за прием</b>	500	610	15,6	20,6	12,7	18,7	79,1	96	492,2	611,5			
	Котлета манная	130	150	6,28	7,3	9,12	10,6	39,2	46,3	263,4	304,2			№104
Полдник	Молоко	150	180	4,5	6	3,75	5	7,05	9,4	79,5	106			
	Сгущенное молоко	15	15	1,02	1,02	1,24	1,24	8,03	8,03	48,6	48,6			
	<b>Итого за прием</b>	295	345	11,8	14,3	14,1	16,8	54,3	63,7	391,5	458,8			
	<b>Итого за день</b>	1355	1620	51,9	66,0	47,0	60	247	306	1596,6	1963,2			

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность		Витамин С		№ рецептуры
				Белки		Жиры		Углеводы						
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
4 день Завтрак 8:30-9:00	Суп молочный (пшено)	130	150	2,35	2,7	2,96	3,4	78,6	90,3	98,8	114			№61
	Чай с молоком	180	200	1,26	1,4	1,26	1,4	10,1	11,2	54,9	61			№12\10
	Батон	30	40	2,01	2,68	0,21	0,28	15,1	20,12	102	136			
	Масло	10	10	0,04	0,04	7,85	7,85	0,05	0,05	73,4	73,4			
	<b>Итого за прием</b>	350	400	5,7	6,8	12,3	12,9	###	121,7	329,1	384,4	0	0	
2 завтрак 10:30-11:30	Сок	150	180	0,6	0,72	0	0	17,6	21,06	75	90			
	Пряник	50	100	12,9	17,8	14,2	28,4	37,1	74,2	189	378			
	<b>Итого за прием</b>	200	280	13,5	18,5	14,2	28,4	54,7	95,26	264	468			
Обед 12:00-13:00	Суп из овощей со сметаной на мясном куриный бульон	150	180	1,13	1,35	3,9	4,68	6,22	7,47	65,25	78,3			№14\2
	Плов из курицы	160	200	28,3	35,3	16,3	20,3	25,9	32,3	374,4	468			№152
	Компот из свежих яблок	150	180	0,1	0,12	17,8	21,4	0	0	68	81,6	0,035	0,05	№194
	Хлеб ржаной	40	50	2	2,5	0,4	0,5	17	21,25	81,6	102			
	<b>Итого за прием</b>	500	610	32	39,9	38,9	47,5	49,4	61,42	596,75	738,9			
	Полдник	Сдоба обыкновенная	50	50	4	4	2,6	2,6	27,1	27,1	149	149		
Молоко		150	180	4,5	6	3,75	5	7,05	9,4	79,5	106			
<b>Итого за прием</b>		200	230	8,5	10	6,35	7,6	34,2	36,5	228,5	255			
<b>Итого за день</b>		1250	1520	59,7	75,2	71,7	96,4	242	314,9	1418,35	1846,3			

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность		Витамин С		№ рецептуры
				Белки		Жиры		Углеводы						
				ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
5 день Завтрак 8:30-9:00	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	130	150	4,22	4,87	3,9	4,5	20,3	23,4	133,9	154,5			№15\4
	Кофейный напиток с молоком	180	200	2,7	3	2,6	2,9	12,1	13,4	80,1	89			№13\10
	Батон	30	40	2,01	2,68	0,21	0,28	15,1	20,12	102	136			
	Повидло	10	10	0,03	0,03	0	0	6,02	6,02	24,8	24,8			
	<b>Итого за прием</b>	350	400	9,0	10,6	6,7	7,7	53,5	62,9	340,8	404,3	0	0	
2 завтрак 10:30-11:30	Сок	150	180	0,6	0,72	0	0	17,6	21,06	75	90			
	Пряник	50	100	12,9	17,8	14,2	28,4	37,1	74,2	189	378			
	<b>Итого за прием</b>	200	280	13,5	18,5	14,2	28,4	54,7	95,26	264	468			
Обед 12:00-13:00	Суп картофельный с рыбой	150	180	5,4	6,48	3,08	3,69	9,75	11,7	89,25	107,1			№19\2
	Капуста тушеная	110	130	2,63	3,13	2,26	2,7	13,4	15,92	102,22	120,81			№78
	Биточки рыбные	50	70	7,38	10,4	3,76	5,3	8,27	11,6	100	140			№123
	Напиток из шиповника	150	180	0,15	0,18	0,08	0,09	12,5	15,03	48,75	58,5	0,035	0,05	№15\10
	Хлеб ржаной	40	50	2	2,5	0,4	0,5	17	21,25	81,6	102			
	<b>Итого за прием</b>	500	610	17,6	22,7	9,58	12,3	60,9	75,5	421,82	528,41			
Полдник	Омлет	130	150	12,7	14,6	17,1	19,6	2,28	2,62	212,87	245,63			№2\6
	Какао с молоком	150	180	3,45	4,6	3,45	4,6	20,3	27	120	160			№214
	Батон	30	40	2,01	2,68	0,21	0,28	15,1	20,12	102	136			
	<b>Итого за прием</b>	310	370	18,2	21,9	20,8	24,5	37,6	49,74	434,87	541,63			
	<b>Итого за день</b>	1360	1660	58,2	73,7	51,3	72,9	207	283,4	1461,49	1942,34			

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность		Витамин С		№ рецептуры
				Белки		Жиры		Углеводы						
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
6 день Завтрак 8:30-9:00	Каша манная с маслом сливочным	130	150	3,45	3,97	3,32	3,82	17,9	20,6	115,7	133,5			№5\4
	Чай	180	200	0	0	0	0	8,19	9,1	31,5	35			№10\10
	Батон	30	40	2,01	2,68	0,21	0,28	15,1	20,1	102	136			
	Масло	10	10	0,04		7,85	7,85	0,05	0,05	73,4	73,4			
	<b>Итого за прием</b>	350	400	5,5	6,65	11,4	12	41,2	49,9	322,6	377,9	0	0	
2 завтрак 10:30-11:30	Сок	150	180	0,6	0,72	0	0	17,6	21,1	75	90			
	Пряник	50	100	8,9	13,4	6,2	9,3	37,1	55,7	189	283,5			
	<b>Итого за прием</b>	200	280	9,5	14,1	6,2	9,3	54,7	76,8	264	373,5			
Обед 12:00-13:00	Суп "Крестьянский" с крупой и сметаной	150	180	1,1	1,3	2,6	3,1	4,7	5,6	45,6	54,7			№49
	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	110	130	6,28	7,48	4,96	5,92	27,6	32,9	183,33	216,67			№44\3
	Гуляш из мяса говядины	50	70	11,5	15,4	13,9	21	2,35	3,29	110	154			№11,8
	Компот из сухофруктов	150	180	0,37	0,45	0	0	13,7	16,5	54	64,8	0,035	0,05	№6\10
	Хлеб ржаной	40	50	2	2,5	0,4	0,5	17	21,3	81,6	102			
	<b>Итого за прием</b>	500	610	21,3	27,2	21,8	30,5	65,4	79,5	474,53	592,17			
Полдник	Оладьи	100	115	3,5	4,03	5,6	6,44	43	49,5	298,6	343,39			№221
	Кофейный напиток с молоком	150	180	2,25	3	2,18	2,9	10,1	134	66,75	89			№13\10
	Повидло	15	15	0,05	0,0	0	0	9,0	9,0	37,2	37,2			
	<b>Итого за прием</b>	265	310	5,8	7,07	7,78	9,34	62,1	192	402,55	469,59			
	<b>Итого за день</b>	1315	1600	42,1	55,0	47,2	61,1	223	399	1463,68	1813,16			

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность		Витамин С		№ рецептуры
				Белки		Жиры		Углеводы				ясли	сад	
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад					
7 день Завтрак 8:30-9:00	Суп молочный (ячневый)	130	150	2,35	2,7	2,96	3,4	78,6	90,3	98,8	114			№61
	Какао с молоком	180	200	3,45	4,6	3,45	4,6	20,3	27	120	160			№214
	Батон	40	40	2,68	2,68	0,28	0,28	20,1	20,12	136	136			
	Джем	10	10	0,03	0,03	0	0	6,02	6,02	24,8	24,8			
	<b>Итого за прием</b>	360	400	8,51	10	6,69	8,28	125	143,4	379,6	434,8	0	0	
2 завтрак 10:30-11:30	Сок	150	180	0,6	0,72	0	0	17,6	21,06	75	90			
	Пряник	50	100	8,9	13,4	6,2	9,3	37,1	55,7	189	283,5			
	<b>Итого за прием</b>	200	280	9,5	14,1	6,2	9,3	54,7	76,76	264	373,5			
Обед 12:00-13:00	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	150	180	0,2	0,2	2,7	3,2	10,6	12,7	73,8	88,6			№46
	Голубцы ленивые	160	200	12,2	15,2	10,5	13,1	11,4	14,3	191,36	239,2			№141
	Компот из свежих яблок	150	180	0,1	0,12	17,8	21,4	0	0	68	81,6	0,035	0,05	№194
	Хлеб ржаной	40	50	2	2,5	0,4	0,5	17	21,25	81,6	102			
	<b>Итого за прием</b>	500	610	14,5	18	31,4	38,2	39	48,25	414,76	511,4			
Полдник	Суфле творожное	130	150	19,1	22,1	15,7	18,2	17,8	20,55	291,2	336			№19\5
	Чай	150	180					6,83	8,19	26,25	31,5			№10\10
	Батон	40	40	2,68	2,68	0,28	0,28	20,1	20,12	136	136			
	<b>Итого за прием</b>	320	370	21,8	24,7	16	18,4	44,8	48,86	453,45	503,5			
	<b>Итого за день</b>	1380	1660	54,3	66,9	60,3	74,2	263	317,3	1511,81	1823,2			



Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность		Витамин С		№ рецептуры
		ясли	сад	Белки		Жиры		Углеводы		ясли	сад	ясли	сад	
				ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад					
8 день Завтрак 8:30-9:00	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	130	150	4,23	4,88	3,9	4,5	20,3	15,2	133,9	154,5			№114
	Кофейный напиток с молоком	180	200	2,7	3	2,6	2,9	12,1	13,4	80,1	89			№13\10
	Батон	30	40	2,01	2,68	0,21	0,28	15,1	20,1	102	136			
	Повидло	10	10	0,03	0,03	0	0	6,02	6,02	24,8	24,8			
	<b>Итого за прием</b>	350	400	9,0	10,6	6,7	7,7	53,5	54,8	340,8	404,3	0	0	
2 завтрак 10:30-11:30	Сок	150	180	0,6	0,72	0	0	17,6	21,1	75	90			
	Пряник	50	100	12,9	17,8	14,2	28,4	37,1	74,2	189	378			
	<b>Итого за прием</b>	200	280	13,5	18,5	14,2	28,4	54,7	95,3	264	468			
Обед 12:00-13:00	Борщ с капустой и картофелем на мясном	150	180	1	1,3	2,4	2,9	7,7	9,2	58,5	70,2			№34
	со сметаной			0,6	0,7	0,4	0,5	0,3	0,4	7,4	8,8			
	Рис припущенный	110	130	2,64	3,12	7,96	4,68	33,9	40	165	195			№159
	Печень по-строгановски	50	70	6,34	8,76	6,64	9,16	1,26	1,74	90	126			№9\8
	Компот из сухофруктов	150	180	0,37	0,45	0	0	13,7	16,5	54	64,8	0,035	0,05	№6\10
	Хлеб ржаной	40	50	2	2,5	0,4	0,5	17	21,3	81,6	102			
<b>Итого за прием</b>	500	610	13	16,8	17,8	17,7	73,9	89,1	456,5	566,8				
Полдник	Вареники с овощным фаршем и сливочным	130	150	6,26	7,2	8,96	10,3	35,7	41,1	238,59	275,3			№218
	Кисель	150	180	0	0	0	0	28,8	34,5	111	133			№ 205
	Батон	30	40	2,01	2,68	0,21	0,28	15,1	20,1	102	136			
	<b>Итого за прием</b>	310	370	8,27	9,88	9,17	10,6	79,6	95,7	451,59	544,3			
	<b>Итого за день</b>	1360	1660	43,7	55,8	47,9	64,4	262	335	1512,89	1983,4			

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность		Витамин С		№ рецептуры
				Белки		Жиры		Углеводы		ясли	сад	ясли	сад	
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад					
9 день Завтрак 8:30-9:00	Каша геркулесовая молочная с маслом	130	150	4,16	4,8	4,81	5,55	17,7	20,4	131,3	151,5			№8\4
	Чай с молоком	180	200	1,26	1,4	1,26	1,4	10,1	11,2	54,9	61			№12\10
	Батон	30	40	2,01	2,68	0,21	0,28	15,1	20,1	102	136			
	Сыр	10	10	2,12	2,12	2,69	2,69	0,2	0,2	34,5	34,5			
	Масло	10	10	0,04	0,04	7,85	7,85	0,05	0,05	70,4	73,4			
	<b>Итого за прием</b>	360	410	9,6	11,0	16,8	17,8	43,1	52,0	393,1	456,4	0	0	
2 завтрак 10:30- 11:30	Сок	150	180	0,6	0,72	0	0	17,6	21,1	75	90			
	Пряник	50	100	8,9	13,4	6,2	9,3	37,1	55,7	189	283,5			
	<b>Итого за прием</b>	200	280	13,5	18,5	14,2	28,4	54,7	95,3	264	468			
Обед 12:00- 13:00	Суп картофельный с крупой (перловая)	150	180	2,4	2,9	1,9	2,3	16	19,2	87,8	105,3			№52
	Макаронные изделия отварные	110	130	4,3	5,3	2,55	3	23,9	28,1	156,2	184,6			№161
	Салат из квашенной капусты	30	50	0,24	0,4	1,56	2,6	0,48	0,8	17,7	29,5			№24
	Котлеты из мяса кур	50	70	9,01	12,4	7,37	10,2	7,5	10,4	131,87	184,62			№519
	Компот из сухофруктов	150	180	0,15	0,18	0,08	0,09	12,5	15	48,75	58,5	0,035	0,05	№15\10
	Хлеб ржаной	40	50	2	2,5	0,4	0,5	17	21,3	81,6	102			
	<b>Итого за прием</b>	530	660	18,1	23,7	13,9	18,7	77,4	94,7	523,92	664,52			№231
	<b>Итого за прием</b>	530	660	18,1	23,7	13,9	18,7	77,4	94,7	523,92	664,52			№231
Полдник	Ватрушка с повидлом	50	50	3,11	3,11	2,44	2,44	32,2	32,2	154	154			
	Йогурт	150	200	4,5	6	3,75	5	23	30,6	144	192			
	<b>Итого за прием</b>	200	250	7,61	9,11	6,19	7,44	55,1	62,8	298	346			
	<b>Итого за день</b>	1290	1600	48,8	62,4	51,1	72,3	230	305	1479,02	1934,92			

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность		Витамин С		№ рецептуры
				Белки		Жиры		Углеводы						
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
10 день Завтрак 8:30-9:00	Суп молочный (вермишель)	130	150	2,96	3,4	2,96	3,4	6,61	7,6	82,33	95			№60
	Кофейный напиток	180	200	2,7	3	2,6	2,9	12,1	13,4	80,1	89			№13\10
	Батон	30	40	2,01	2,68	0,21	0,28	15,1	20,12	102	136			
	Масло	10	10	0,04	0,04	7,85	7,85	0,05	0,05	73,4	73,4			
	<b>Итого за прием</b>	350	400	7,7	9,1	13,6	14,4	33,8	41,2	337,8	393,4	0	0	
2 завтрак	Сок	150	180	0,6	0,72	0	0	17,6	21,06	75	90			
10:30-11:30	Пряник	50	100	8,9	13,4	6,2	9,3	37,1	55,7	189	283,5			
	<b>Итого за прием</b>	200	280	13,5	18,5	14,2	28,4	54,7	95,26	264	468			
Обед 12:00-13:00	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	150	180	8,6	9,68	3,37	3,99	10,2	12,1	106,05	123,9			№19\2
	Картофельное пюре	110	130	2,29	2,7	4,93	5,8	17	20	123,2	145,6			№163
	Рыбная котлета	5	70	7,38	10,4	3,76	5,3	8,27	11,6	100	140			№123
	Напиток из шиповника	150	180	0,15	0,18	0,08	0,09	12,5	15,03	48,75	58,5	0,035	0,05	№15\10
	Хлеб ржаной	40	50	2	2,5	0,4	0,5	17	21,25	81,6	102			
	<b>Итого за прием</b>	455	610	20,4	25,5	12,5	15,7	65	79,98	459,6	570			
Полдник	Рисовые биточки	130	150	5,05	5,8	8,61	9,9	38,4	44,1	251,16	289,8			№104
	Соус молочный	30	30	0,8	0,8	1,7	1,7	4,9	4,9	37,5	37,5			№185
	Какао с молоком	150	180	3,45	4,6	3,45	4,6	20,3	27	120	160			№214
	<b>Итого за прием</b>	310	360	9,3	11,2	13,8	16,2	63,5	76	408,66	487,3			
	<b>Итого за день</b>	1315	1650	50,9	64,3	54,1	74,7	217	292,4	1470,09	1918,7			